

# Aufräumen – in Gedanken und im Alltag

Eine interessierte Schar von Kundinnen und Bekannten der «Tresor»-Inhaberin Monique Leber lässt sich alltagstaugliche Ratschläge rund ums Thema «Aufräumen – Loslassen» geben

Ein heikles Thema, oftmals verbunden mit Emotionen, Erinnerungen, Verpflichtungen und vielem mehr, und auf gedanklicher sowie praktischer Seite bisweilen nur mit erheblichen Anstrengungen zu praktizieren. Die Referentin, die dank ihrer Begabung rund 15 Jahre lang im Familien- und später im Freundeskreis diesbezüglich hilfreich zur Seite gestanden ist, hat sich dank stets zunehmender Nachfrage vor einigen Jahren in Bern selbstständig gemacht ([www.los-lassen.ch](http://www.los-lassen.ch)).

## Nicht auf die Garderobe beschränkt

Da Wortmeldungen während des Referats ausdrücklich erwünscht sind, zeigt sich schon bald, dass praktisch alle Anwesenden im Verlauf der Jahre mit Aufräumen und Loslassen zu kämpfen gehabt haben. Als Christine Andrey anhand der sich immer wiederholenden Beispiele aufzeigt, was zu Hause, am Arbeitsplatz, in der Psyche und letztlich beim Gesundheitszustand passiert, wenn jemand nur hortet, stapelt, sich von nichts trennt, ist eigentlich bekannt.



Referentin Christine Andrey weiss, wie Frau richtig aufräumen sollte.

## Aufräumen, nicht aufschieben

Christine Andrey erntet immer wieder Lacher, wenn sie die allen bekannten Entschuldigungen aufführt, die ein Aufräumen und Entsorgen «wirklich unmöglich machen»! Sie versteht es ausgezeichnet, bei den Anwesenden mit ihren Tipps und Tricks den Wunsch zu wecken, in den eigenen vier Wänden – und nicht nur im Kleiderschrank – rigoros an die Arbeit zu gehen. «Innerlich und äusserlich aufräumen, das befreit, zeigt neue Wege auf, schafft Platz für Neues, eventuell sogar für neue Kontakte», erläutert sie an Beispielen. Und versichert, dass «praktisch alle, die ich auf diesen Aktionen begleitet habe, sich anschliessend, befreiter, beweglicher, erleichtert fühlen, von mehr Selbstvertrauen, Energie und einem Glücksgefühl sprechen. Aufräumen befreit, dann ist Platz für Neues, und das nicht nur im Kleiderschrank.» Wobei nicht wenige Anwesenden im Anschluss ans Referat und noch vor dem Aufräumen zu Haus im «Tresor» (Premium Second Hand) das eine oder andere Schnäppchen gefunden haben.

Gerti Binz



Monique Leber (links aussen) und Christine Andrey (rechts aussen) geben nützliche Tipps zum Aufräumen und Ordnungschaffen.

Bilder: Gerti Binz

Sie zeigt Wege auf, ermuntert zur Tat: «Ersucht eine Freundin um Hilfe, entrümpelt zusammen, sortiert in Kartons mit Ja (bleibt), Nein (kommt weg), Vielleicht (ein Jahr in den Keller) und in den Rettungskarton Trouvaillen, in dem die unentbehrlichen, wenn auch überflüssigen Erinnerungsstücke Asyl finden. Alles muss gleichentags wieder eingeräumt oder definitiv weggeräumt werden.»

Das Ziel der Aktion «Aufräumen – Loslassen» bedeutet mehr Ordnung, Käufe überlegt auf Notwendiges beschränken,

keine Frustkäufe und ein bewusstes Auseinandersetzen mit allem, was sich im Lauf der Jahre angehäuft hat. «Wer seinen Alltag aufräumt, Überflüssiges, nicht mehr Benötigtes, nicht mehr Getragenes entsorgt und Platz schafft für Neues, ist auch in der Lage, seinen Kopf beziehungsweise seine Gedankenwelt zu entrümpeln. Dazu gehört beispielsweise, alte Missverständnisse oder Streitereien ruhen zu lassen, sonst lebt der Betreffende im seelischen Chaos und in der Vergangenheit.»